

Cylched Ymarfer Cartref

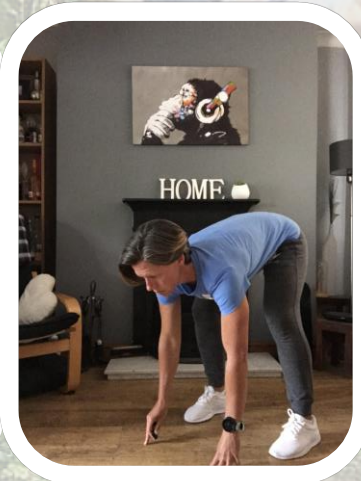
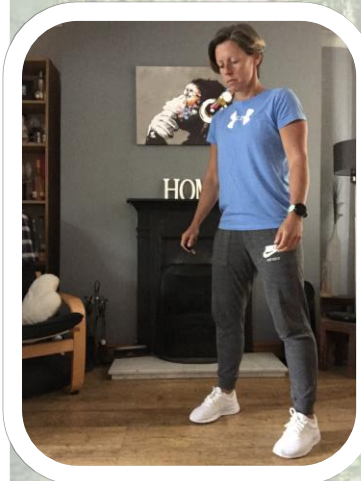
Disgrifiad o'r sesiwn ymarfer corff

Gellir gwneud y sesiwn hon yn sefyll neu wrth eistedd, a gallwch ddefnyddio pwysau'r corff yn unig neu gallwch ychwanegu ychydig o bwysau fel dymbelau, poteli dŵr neu duniau.

Bydd angen stopwats neu amserydd arnoch chi a byddwch yn gwneud pob ymarfer am 40 eiliad ac yn gorffwys am 20 eiliad rhwng bob un. Gwnewch bob set rhwng 2 a 4 gwaith (10 munud - 20 munud)

Rhaid i chi stopio os ydych yn teimlo unrhyw boen neu anesmwythdra ar unrhyw adeg.

Dringwyr Mynydd



Ail-adrodd 5-10

Ymarfer (1) CERDDED ALLAN

Disgrifiad:

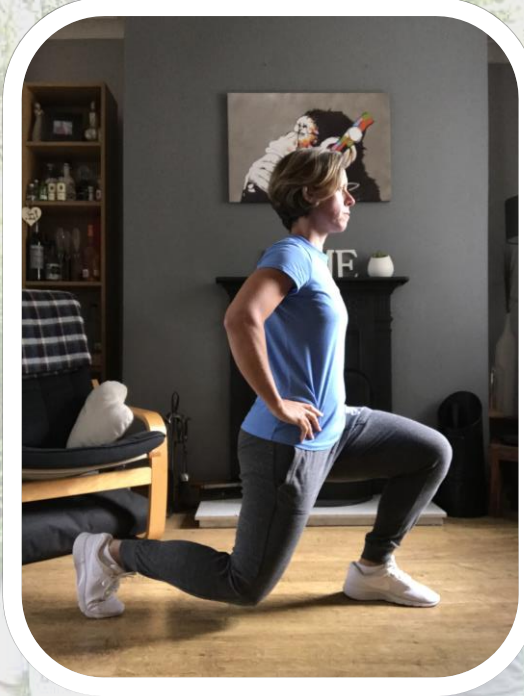
Wrth sefyll, ystwythwch eich pengliniau nes eu bod wedi plygu ychydig ac ewch â'ch dwylo i lawr tuag at y llawr. Cerddwch eich dwylo i ffwrdd o'ch corff nes eich bod mewn ystum Planc uchel. Daliwch am 2 eiliad yna cerddwch eich dwylo yn ôl tuag at eich traed a dychwelyd i safle sefyll

Pwyntiau allweddol:

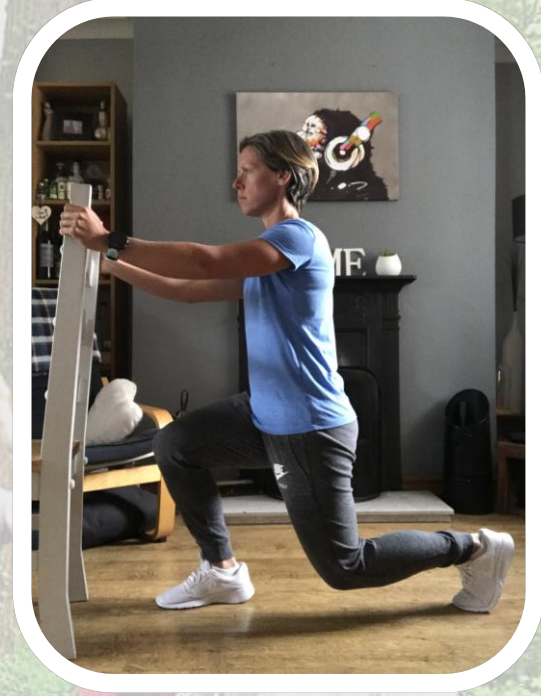
*Ceisiwch ddefnyddio cyhyrau eich bol, gallwch blygu'ch pengliniau yn fwy i'w gwneud hi'n haws, neu eu cadw'n sythach i wneud yr ymarfer yn fwy heriol.

*Gwthiwch yn ôl i fyny trwy'ch cluniau a gwthio'ch traed i'r ddaear

RHAGWTHION (LUNGES)
O CHWITH



RHAGWTHION (LUNGES)
GYDA CHYMORTH



Ail-adrodd 10-12

YMARFER (2) RHAGWTHION (LUNGES) O CHWITH

Disgrifiad:

Wrth sefyll, cymerwch gam yn ôl a gostwng eich hun yn ysgafn tuag at y llawr. Defnyddiwch gadair i'ch cynnal os oes angen

Pwyntiau Allweddol:

- *Dylai bysedd eich traed fod yn wynebu ymlaen
- *Cadwch eich brest i fyny wrth i chi gymryd cam yn ôl yn araf
- *Plygwch y ddwy ben-glin nes bod y glun flaen yn baralel â'r llawr
- *Ceisiwch gadw'ch pwysau yn eich troed blaen wrth i chi ostwng eich corff
- *I ddychwelyd, ceisiwch yrru trwy eich troed blaen a thrwy'r sawdl yn enwedig.

CRENSIADAU



Ail-adrodd 10-15

Ymarfer 3 CRENSIADAU (CRUNCHES)

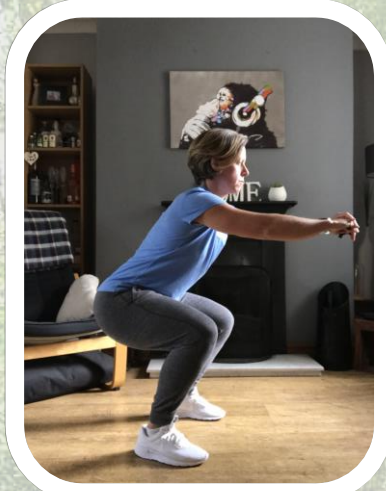
Disgrifiad:

Dechreuwch trwy orwedd ar eich cefn ar fat gyda'ch pengliniau wedi'u plygu a'ch traed yn wastad ar y llawr tua lled y glun ar wahân

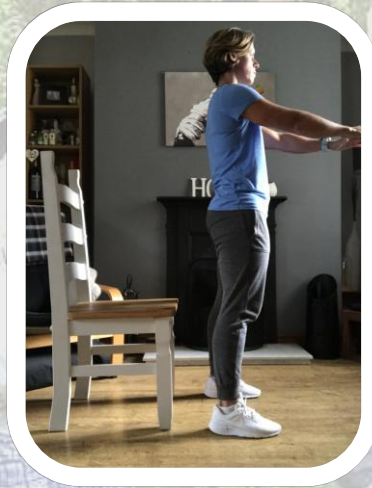
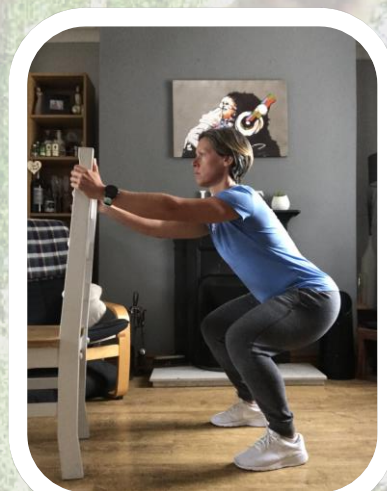
Pwyntiau Allweddol:

- *Rhowch eich dwylo ar y cluniau
- *Plygwch eich gên ychydig gydag ychydig fodfeddi rhwng yr ên a'r frest
- *Anadlwch i mewn, ac estyn blaenau eich bysedd yn araf tuag at eich pengliniau wrth i chi anadlu allan
- *Tynnwch gyhyrau eich abdomen i mewn yn ysgafn a'ch cefn i'r llawr
- *Daliwch am ychydig eiliadau ac yna gostwng yn araf yn ôl i lawr

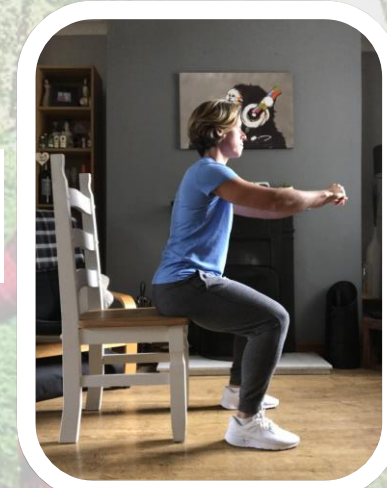
SGWATIAU



SGWATIAU GYDA



EISTEDD I
SEFYLL



Ail-adrodd 10-15

Ymarfer (4) SGWATIAU AER

Mae Llun 1 yn dangos sgwattiau yn defnyddio pwysau'r corff yn unig, gostwng i lawr i safle eistedd ac yna gyrru yn ôl i fyny i sefyll

Mae Llun 2 yn dangos sgwattiau yn defnyddio cadair i helpu gyda chydbwysedd

Mae Llun 3 a 4 yn dangos ymarfer Eistedd i Sefyll. Gostyngwch eich pen ôl i'r gadair ac yna sefwch i fyny trwy wthio'ch sodlau i mewn i'r llawr

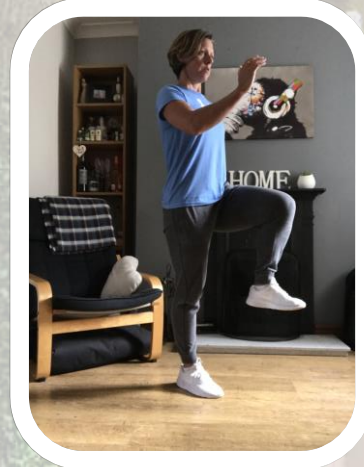
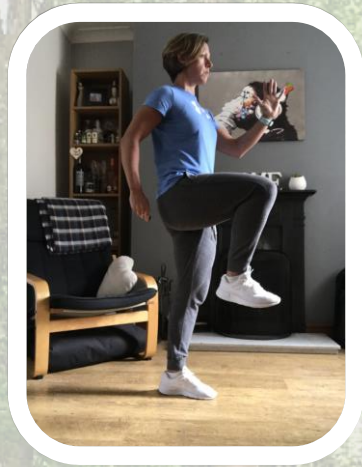
Pwyntiau Allweddol:

* Cadwch eich brest i fyny

* Gwthiwch eich pen ôl yn ôl ac i lawr tuag at y ddaear neu'r gadair

* Pwysau i'r sodlau a thynhau cyhyrau'r pen ôl i sefyll yn ôl i fyny

LONCIAN neu ORYMDEITHIO GYDA PHENGLINIAU



15-30 eiliad

Ymarfer (5) LONCIAN neu ORYMDEITHIO GYDA PHENGLINIAU UCHEL

Disgrifiad:

Loncian yn eich unfan gan gadw'n ysgafn ar eich traed. Ceisiwch symud eich traed mor gyflym ag y gallwch a siglwch eich breichiau wrth gadw'n unionsyth

Opsiwn 2:

Gorymdeithio yn eich unfan gyda phen-gliniau uchel a siglo eich breichiau. Cadw'n unionsyth a thraed a phen-gliniau uchel

Sut i gwblhau'r gyfres o ymarferion:

- *Dilynwch yr ymarferion yn eu trefn o 1-5
- *Ail-adroddwch bob ymarfer gymaint o weithiau ag sy'n addas i chi
- *Ail-adroddwch y gyfres rhwng 3 a 5 o weithiau i gyd
- *Gorffwyswch am 30 eiliad rhwng pob ymarfer ac am 1 funud rhwng pob cyfres
- *Ac yn olaf ac yn bwysicach na dim, mwynhewch!!